

**PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN *INSOMNIA* PADA LANSIA WANITA**



SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN AKHIR DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh :

NINDIA EVI HAPSARI

J 120 121 027

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA WANITA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Sidang Skripsi

Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Nindia Evi Hapsari

NIM : J120121027

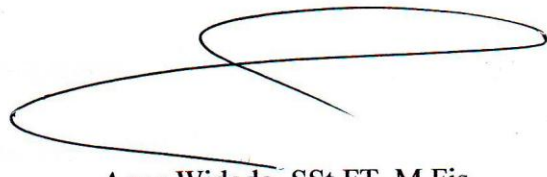
Telah disetujui Oleh:

Pembimbing I



Totok Budi Santoso, SSt. FT, MPH

Pembimbing II



Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA WANITA”, telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2014

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda Tangan

1. Totok Budi Santoso, SSt.FT, M.Ph

2. Isnaini Herawati, SSt.FT, S. Pd, M.Sc

3. Dwi Rosella K, SSt.FT, M.Fis

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



(Dr. Suwadi, M.Kes)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Nindia Evi Hapsari
NIM : J120121027
Program Studi : S1 Fisioterapi Transfer
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Diaphragmatic Breathing Exercise*

Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Wanita

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, Juli 2014

Peneliti



Nindia Evi Hapsari

MOTTO

- *“Kata yang paling indah dibibir umat manusia adalah kata ibu dan panggilan paling indah adalah ibuku. Ini adalah kata penuh harapan dan cinta, kata manis dan baik yang keluar dari kedalaman hati”(Kahlil Gibran).*
- *“Allah SWT tidak akan memberikan apa yang kita inginkan tapi Allah SWT akan memberikan apa yang kita butuhkan”.*
- *“Sholat dan kesabaran adalah cahaya hati yang akan menuntun setiap langkah dalam melewati jalan panjang menuju kesuksesan”.*
- *“Allah meninggikan orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (Al Mujadalah : 1)*

PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan Karya Sederhana Ini Sebagai Wujud Cinta,
Syukur dan Terima Kasih kepada :*

- 1. Allah SWT, Atas Semua Limpahan Rahmatmu yang
Telah memberikan Kesehatan, Kekuatan Hingga Aku
Bisa Menyelesaikan Karya Tulis Ini.*
- 2. Ibu dan Babeku tercinta, Terima kasih atas kasih
sayang yang tak ternilai dan untaian doa yang tiada
henti, serta dukungan moral dan materiilnya.*
- 3. Kakakku Dian dan adikku Hanif, Kalian
penyemangatku.*
- 4. Calon imamku, Terima Kasih atas bimbingan,
dukungan dan motivasinya selama ini.*
- 5. Buat sahabat-sahabatku dan semua pihak yang telah
membantu dalam skripsi ini, terima kasih banyak.*
- 6. Teman-teman Transfer S1 Fisioterapi 2012, aku akan
merindukan kalian semua.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karuniaNya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayahNya semata, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA WANITA“.

Sripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, tidak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak :

1. Bapak Prof. Bambang Setiaji. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SSt. Ft, MSc. Selaku Ka Progdi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Totok Budi Santoso, SSt. Ft, MPH selaku pembimbing I dan bapak Agus Widodo SST.Ft. M. Fis selaku pembimbig II. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan yang penuh dengan kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Segenap dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, atas seluruh ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
6. Keluargaku babe, ibu, mbak Dian, mas Harik dan Dek Hanif, terima kasih banyak atas do'a, dukungan dan bantuan yang tiada batas.
7. Buat calon imamku, terima kasih atas bantuan, bimbingan dan semangatnya selama ini.
8. Seluruh teman-teman S1 Fisioterapi transfer angkatan 2012 Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Seluruh staff Pogram Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
10. Seluruh Lansia Wanita di RT 1 Lingkungan Keling Kelurahan Kalongan Purwodadi terima kasih atas kerja samanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	4
1. Wanita Lanjut Usia.....	4

2. Teori-teori Proses Menua	7
a. Teori Imunitas	8
b. Teori Endokrin	8
c. Teori Radikal Bebas	8
d. Teori Genetik	9
3. Sistem Organ Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia ...	9
a. Sistem Endokrin dan Sistem Neurologis	9
b. Perubahan Sistem Hormonal	11
4. Perubahan Hormonal Yang Terjadi Pada Lansia Wanita	12
5. Insomnia	13
a. Klasifikasi Insomnia	14
b. Faktor-Faktor Penyebab Insomnia	15
c. Tanda dan Gejala	16
d. Insomnia pada Lansia	17
e. Perubahan Tidur Pada Lansia Normal	17
f. Penatalaksanaan Insomnia	17
B. Kerangka Berfikir	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25

D. Variabel Penelitian	27
E. Definisi Konseptual	27
F. Definisi Operasional.....	27
G. Jalannya Penelitian	29
H. Analisis Data	30
BAB IV PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data	31
B. Analisis Data	32
C. Pembahasan.....	39
D. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S I FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Skripsi, Juni 2014
38 Halaman

Nindia Evi Hapsari/J 120121027

“PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA WANITA”

(Dibimbing Oleh : Totok Budi S., SST. FT., MPH dan Agus Widodo, SST. FT, M. Fis)

Latar Belakang: Lansia wanita lebih sering mengalami gangguan pola tidur dikarenakan semakin bertambah umur seseorang maka akan mengalami penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial seperti kurang percaya diri, cemas, stress, dan depresi. Selain itu, hormon progesteron dan estrogen juga mempunyai pengaruh pada pola tidur wanita. Hal ini disebabkan oleh reseptor hormon progesteron dan estrogen terletak pada bagian tersendiri di hipotalamus. Posisi kedua hormon tersebut dianggap berpengaruh pada irama sirkadian dan pola tidur secara langsung. Hal ini yang memicu mengapa sebagian besar lansia wanita mengalami gangguan pola tidur. Insomnia sendiri merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. *Diaphragmatic breathing exercise* menjadi salah satu latihan yang sangat baik untuk merangsang respons relaksasi dan mengurangi ketegangan serta depresi.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Insomnia Pada Lansia Wanita.

Metode Penelitian: Jenis Penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, dengan desain penelitian *one group pre test dan post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel 10 orang. Perlakuan yang diberikan adalah *diaphragmatic breathing exercise* dengan frekuensi tiga kali seminggu selama empat minggu dengan durasi 10 menit. Pengukuran insomnia dengan menggunakan *Insomnia Severity Index*. Uji hipotesa dengan *Uji Wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan pengujian statistik didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai p adalah 0,005 dimana $p < 0,05$ yang artinya berarti H_a diterima. Artinya ada pengaruh antara Insomnia dengan *Diaphragmatic Breathing Exercise* pada lansia wanita.

Kesimpulan: Pemberian *Diaphragmatic Breathing Exercise* terbukti berpengaruh terhadap penurunan Insomnia pada lansia wanita.

Kata Kunci: *Diaphragmatic Breathing Exercise*, Insomnia, Lansia Wanita

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
JULI, 38 PAGES**

NINDIA EVI HAPSARI/J 120121027

The Effect Of Diaphragmatic Breathing Exercise On Insomnia In Elderly Women

(Guidance by: Totok Budi S., SST. Ft., MPH and Agus Widodo, SST. Ft, M. Fis)

Background: Elderly women are frequently disturbed by sleep pattern because of the increasing age of a person. They will get a decline in organ function that affect on mental condition and psychological such as lack of self confidence, anxiety, stress and depression. Hormone progesteron and estrogen located on path in hipotalamus. The position of these hormones are women gets sleep disturbances. Insomnia is a sleep disorder most often found. Diaphragmatic breathing exercise became one of good exercise to stimulate relaxation response and reduce tension and depression.

The purpose of research: to determine whether or not the effects diaphragmatic breathing exercise insomnia in elderly women.

Research method: the kind of this research is quasi experimental with Pre and Post Test with One Group Design. Technique to take the sample using purposive sampling. Total sample of 10 people. The treatment is diaphragmatic breathing exercise with frequency of 3 times a week for 4 weeks with a duration 10 minutes. Measurement of insomnia using severity index. The hypothesis test used the Wilcoxon.

Research Results: Based on statistic testing, it can show that the significant research with P value is 0,005 which $P < 0,05$ with meaning that H_a approved. It means that there is an influence between insomnia with diaphragmatic breathing exercise in elderly women.

Conclusion: diaphragmatic breathing exercise proven effect on the decline of insomnia in elderly women.

Keywords: diaphragmatic breathing exercise, insomnia, elderly women.